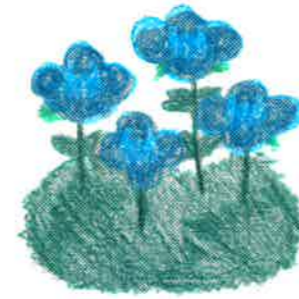




週間献立表



※使用しているお米は全て国内産です。

令和7年3月2日～令和7年3月8日

	2日(日)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)
朝	ごはん みそ汁(玉ねぎ・春菊)	ごはん みそ汁(大根・からし菜)	ごはん みそ汁(豆腐・大根葉)	ごはん みそ汁(棒麩・にら)	ごはん みそ汁(高野豆腐・椎茸)	ごはん みそ汁(きざみ揚げ・小松菜)	ごはん みそ汁(豆麩・チンゲン菜)
	納豆 切干大根と桜エビの炒め煮	にらの卵とじ カリフラワーの酢の物	つきこんそぼろ炒め ドレッシング和え(ブロッコリー)	五目炒り卵 ゆかり和え(玉ねぎ)	キャベツとさつま揚げの炒め物 くるみ和え(いんげん)	納豆 おかか炒め	大豆の煮物 ごま和え(小松菜)
	漬物(しば漬)	ふりかけ(たらこ)	漬物(たくあん)	漬物(青かつぱ)	ふりかけ(梅かつお)	漬物(つぼ漬)	たまごソース
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
昼	ごはん みそ汁(もやし・大根葉)	ひなちらし みそ汁(スナップエンドウ・長葱)	ごはん みそ汁(たけのこ・わかめ)	ごはん みそ汁(ぶなしめ・絹さや)	A 天津丼 B 焼き豚チャーハン	ごはん みそ汁(絹豆腐・青ネギ)	ごはん みそ汁(高野豆腐・かぶの葉)
	さばの漬け焼 大根の煮物	天ぷら ポン酢和え(オクラ)	鶏肉の香味焼 大根の煮物	豚肉のんにく醤油焼 大豆の煮物	みそ汁(花麩・青ネギ) しゅうまい	鶏肉の味噌焼 なすの生姜煮	千草焼 五目金平
	なめこ和え(キャベツ) 果物(黄桃缶)	ひな祭りゼリー	二色和え(もやし) フルーツヨーグルト	しその実和え(白菜) すりおろしりんご	果物(オレンジ)	カレーマヨネーズ和え(ポテト) フルーツ寒天	おろし和え 果物(マンゴー缶)
	ごはん 麩と卵のふわとろ煮	ごはん 豚肉の生姜焼	炊き込み御飯 がんと煮	ごはん さばの塩焼	ごはん 豚肉の削りかつお焼	ごはん たらの唐揚げ	ごはん 焼肉風
じゃが芋の煮物 春雨サラダ	大根の炒め煮 のり和え(チンゲン菜)	いんげんのマヨ和え	さつま芋のそぼろ煮 ポン酢和え(ほうれん草)	じゃが芋の味噌煮 のり和え(オクラ)	切干大根の煮物 中華風和え物(チンゲン菜)	ふきのかか煮 山椒和え(白菜)	
カロリー	1323kcal	1319kcal	1312kcal	1318kcal	1329kcal	1310kcal	1301kcal
蛋白質	47.2g	47.3g	49.8g	53.0g	50.4g	49.9g	49.6g
脂質	42.6g	40.7g	45.4g	43.3g	44.5g	43.8g	43.7g
塩分	7.1g	7.5g	7.3g	7.0g	7.4g	6.8g	7.1g